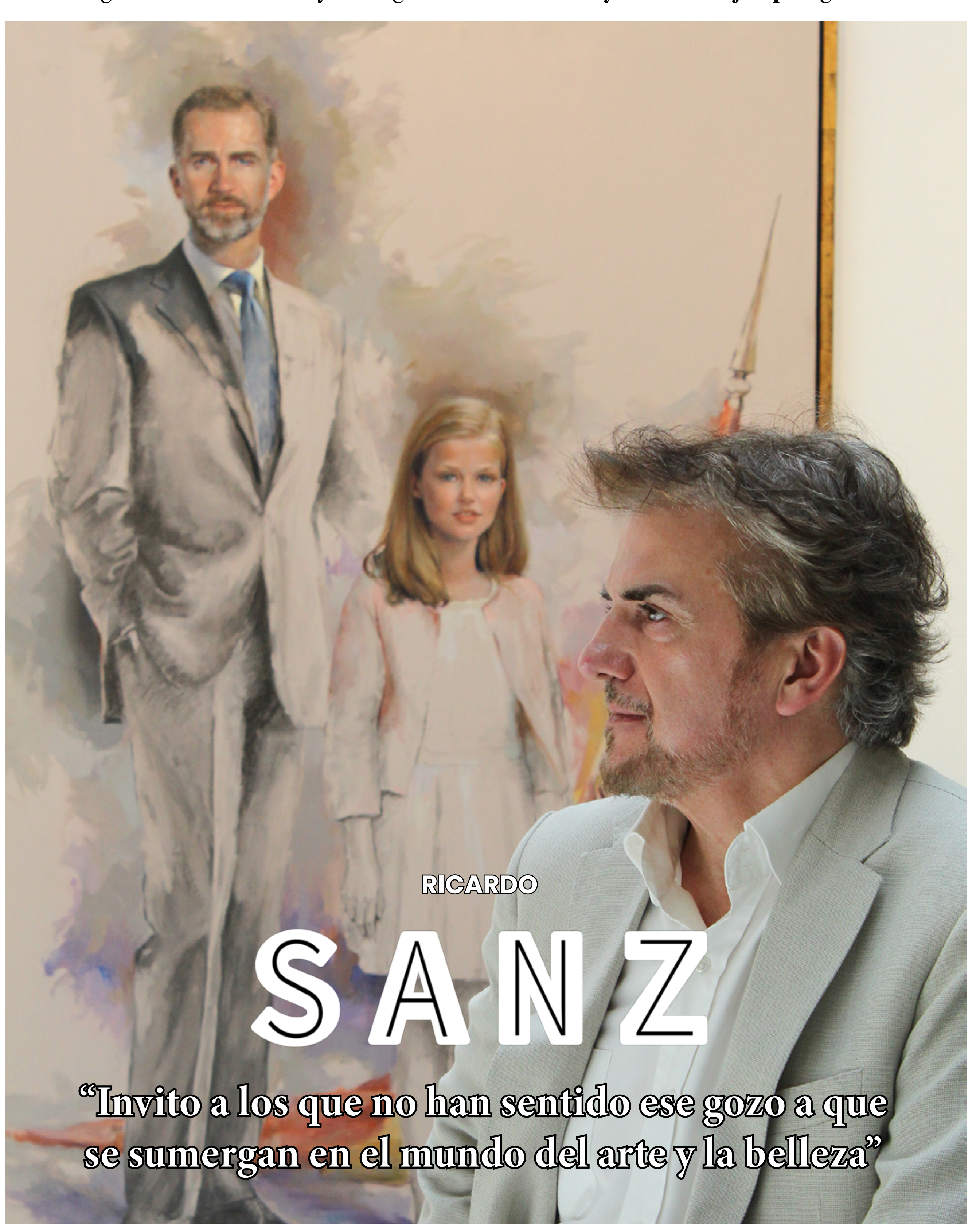
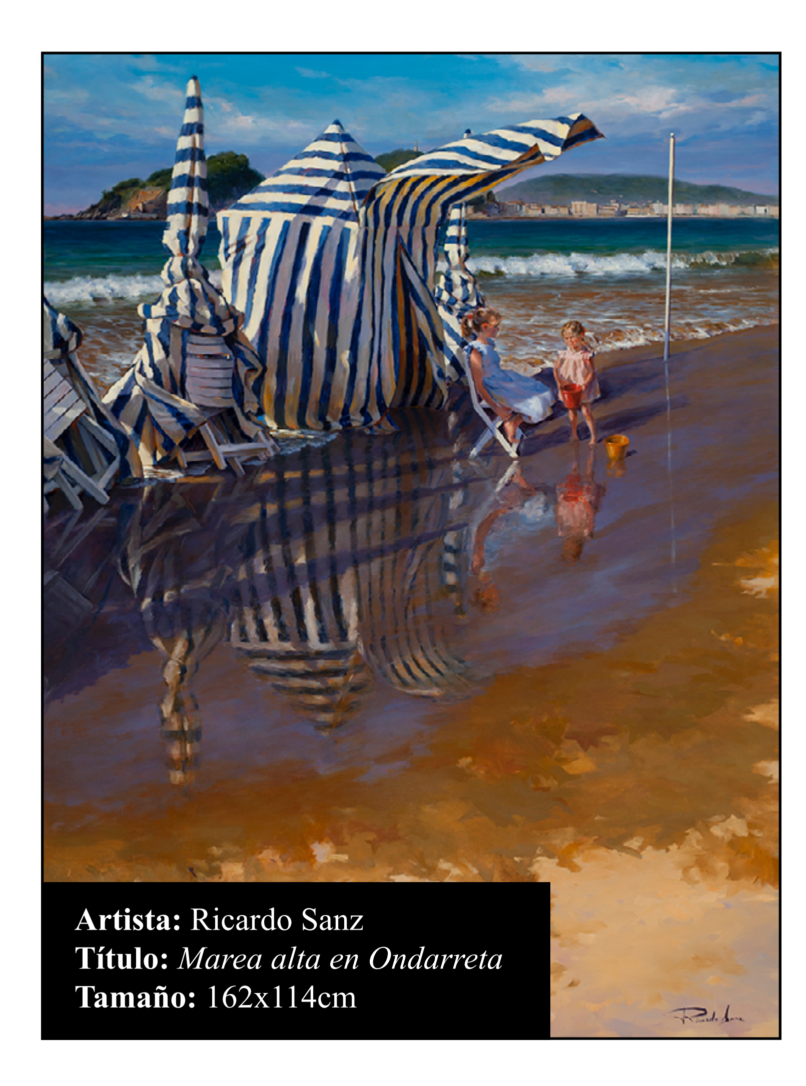
PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 20 • Mayo 2023 • Ejemplar gratuito



SUMARIO

MAYO 2023



Artista: Ricardo Sanz
Título: *Marea alta en Ondarreta*
Tamaño: 162x114cm

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar. Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Neus Bartoll
Cristina Vaduva, Raquel Jiménez
Victoria Prada, Mar Teruel
Marta Cañadas, Gema Calero, Alex Garrido
Carmen Ruiz, Rafael Rama
López Interiorismo, Beatriz Hernández
Nayu, M. José Gómez y Verdú
Daniel Josier, @whitelavin, Luan Roberts
Silvia Yordanova, Mikel Martí de Lecea
Sonia Tomás, Ana Torán, Manolo de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Ricardo Sanz

"Me gusta mucho pintar grandes cuadros, pero, a veces, los pequeños se convierten en joyas"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*





Artista: Ricardo Sanz
Título: *Lorena Sanz*
Tamaño: 116x89cm

• **¿Quién es Ricardo Sanz?** Una persona amante del Arte y la belleza de una manera apasionada.

• **¿Cuándo descubrió Ricardo Sanz la pintura?** En la adolescencia. Si no hubiera sido la Pintura habría sido otra rama del Arte.

• **Más allá de la pintura, estudió "Historia del Arte"…** Me licencié en Historia por la Universidad de Deusto. Fue importante el estudio de las humanidades como complemento a mi carrera pictórica.

• **Ha recibido varios permios. ¿Qué significan para usted?** Es un gran reconocimiento y estoy muy agradecido, pero el mejor premio ha sido poderme permitir vivir siempre en este mundo del Arte y la Pintura.

• **Un año más ha formado parte del 58 Premio Reina Sofía de Pintura y Escultura. ¿Cómo ha sido la experiencia?** Como todos los años, ha sido una experiencia muy reconfortante, y un gran honor que la AEPE confíe en el doctorado de mis ojos para una labor tan importante. Los compañeros del jurado tienen un gran nivel y se aprecia una ilusión y una pasión en todos los pintores y escultores que envían sus obras a este concurso tan destacable. Nos equivocaremos o no, pero ponemos el alma y nuestra sinceridad a la hora de votar la obras. Suerte a todos los que año tras año confían en nosotros.

• **Fue a Francia e Italia a aprender, pero acabó estableciéndose en Madrid. ¿Qué tiene esta ciudad de especial para usted?** En España hemos tenido unos pintores extraordinarios a lo largo de la historia. Empezando por Velázquez, hasta llegar al siglo XIX y XX en los que hubo grandes maestros. En el siglo XX, paralelamente a las corrientes llamadas vanguardistas, continuó una tradición de pintura figurativa de enorme calidad. Cuando vine a Madrid conocí a muchos pintores de la generación anterior a la mía con gran talento. Además, Madrid es una ciudad con un gran encanto.

• **¿Qué significa para usted la palabra arte?** Es un sentimiento que el que lo siente o lo descubre le llenará de un gozo sumamente profundo. Y es más, invito a los que no han sentido ese gozo a que se sumerjan en el mundo del Arte y la belleza.



Ricardo Sanz junto a su obra *S.M. el Rey Felipe VI con S.A.R. la Princesa de Asturias*

• ¿Qué opina del arte español? Tradicionalmente ha tenido una enorme categoría. Hoy no sabría qué decir, ni del español ni de los demás.

• ¿Cómo llegó a convertirse en el pintor de la Familia Real española? No hay un pintor de la Familia Real. Algunos pintores hemos tenido el honor de pintar a algunos de sus miembros.

• ¿Quién fue la primera persona de la Casa Real que pintó? Primero pinté a S.M. la reina doña Sofía.

• ¿Qué personaje histórico y/o contemporáneo le gustaría pintar? Me habría gustado pintar a Velázquez por conocerlo más, a él y su pintura.

• Su proceso creativo es… Tener una idea que me apasione y luego ver la manera de llevarla al lienzo.

• ¿En qué se basa para elegir los colores de sus obras? Parto de lo que observo en la naturaleza. Lo que más me interesa es la luz, que es lo que da sentido a la pintura, y después interviene mi prisma personal, que intenta introducir mi poesía en la obra.

• ¿Se ve influenciado por algún movimiento artístico? Ningún movimiento concreto. Pero como comentaba antes, he bebido de todos los pintores de la historia que me han gustado.

• ¿Qué trata de representar o transmitir con sus obras? Un sentimiento por el Arte y la belleza. Después de todo, el único objeto del Arte es el goce del espíritu.

• La luz es muy importante para usted a la hora de pintar… Es fundamental. La luz es la principal protagonista de mis cuadros.

• Elementos que necesita para realizar un trabajo de pintura… Principalmente, tener la idea de lo que quiero plasmar, luego ya veremos qué elementos utilizar.

• ¿Qué diferencia su obra con respecto a otros artistas? Fundamentalmente, mi personalidad.

• ¿Quién pinta más: el cerebro, el ojo o la mano que ejecuta la técnica? Pinta más el cerebro, pero pinta mejor el alma y la pasión.

Artista: Ricardo Sanz
Título: *Primeros rayos de sol en la Gran Vía*
Tamaño: 116x89cm



Artista: Ricardo Sanz
Título: *Hijas del Albaicín*
Tamaño: 114x162cm



• Artistas que han sido la mayor influencia en su pintura… Los clásicos Velázquez y Van Dyck, la pintura del XIX, algunos pintores del XX e incluso algunos contemporáneos.

• Pero si tuviese que elegir uno… No puedo elegir sólo a uno, como no se puede elegir a uno solo de los hijos. Todos son piezas fundamentales.

• ¿Quién diría que es su maestro? No he tenido sólo un maestro. Empecé en San Sebastián con un pintor que se llamaba José Camps, que me enseñó el "ABC" del dibujo y la pintura, pero luego hubo otros, hasta que llega un momento en el que uno tiene que investigar por su cuenta.

• ¿La fotografía es una gran aliada? Puede ser una herramienta.

• ¿Le gusta trabajar con música? Mucho. Cuando uno no está muy inspirado la música puede ayudar a sacar los sentimientos que tenemos dentro.

• ¿Qué papel ocupa el retrato en su carrera? Un papel fundamental. El ser humano es protagonista de mi obra y el retrato es todo un reto.

• ¿El cuadro nunca dice se acabó? Es muy importante cuando dar por terminado un cuadro. Mejor quedarse corto que pasarse.

• ¿Qué consejo le daría a la generación de artistas que emerge ahora? Si tienen pasión por el Arte, que sigan y luchen.

• Sus obras favoritas son… Los retratos que he pintado a mi familia más íntima.

• Cuadros grandes o pequeños… Me gusta mucho pintar grandes cuadros, pero, a veces, los pequeños se convierten en joyas.

• Pintores modernos o clásicos… Pintores buenos.

• Una obra figurativa… Algún cuadro magnífico de algún pintor del XIX o quizá uno de Sorolla, como el de *Cosiendo las velas*.

• Un paisaje… Algún pequeño cuadro de Carlos de Haes.

• Un color… Azul.

• Un lema… Sentir con el alma por encima de todo.

• Una película... Alguna del cine clásico. Quizá alguna de Bette Davis.

• Una pieza musical… *La Boheme*, de Puccini.

• Un libro… *La ciudad de los ojos grises*, de mi amigo Félix Modroño.

• Un lugar donde desconectar… Junto al mar.

• Una comida… El pan.

• Una ciudad… Madrid.

• ¿Con qué pintura acabaría esta entrevista? Con el entrañable retrato que pinté a mi sobrina Lorena Sanz.

• Para finalizar. ¿Algo que le gustaría transmitir a sus seguidores y a los lectores de PUNTO & COMA? Que disfruten del don que nos han concedido al ser humano, que es la capacidad de emocionarse y de sentir con la belleza y el Arte.



LOS 10 MEJORES TRUCOS PARA COMER SANO FUERA DE CASA



Antes de salir

1-Elige mejores opciones donde ir a comer
2-Revisa el menú
3-Come un snack sano

Durante la comida

4-Elige alimentos simples
5-Elige guarniciones saludables
6-Comparte tus platos y/o entrantes
7-Ojo con las bebidas
8-Come despacio y conversa más
9-Comparte tu postre

Después de comer

10-Tu siguiente comida tiene que ser saludable o hacer un pequeño ayuno

ANTES DE SALIR

1-Elige mejores opciones donde ir a comer

• *Carnes*

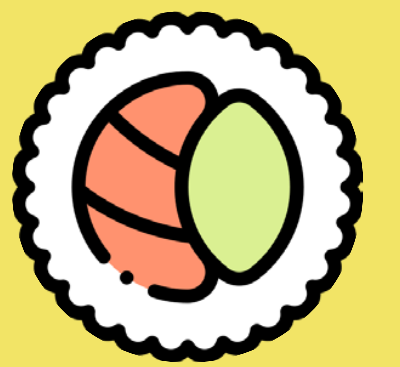
Si hay un asador cerca, hay una oportunidad de comer una pieza de alta calidad de proteína y vincularlo con algunas verduras increíbles para una gran cena.

• *Pescados*

Si estás de vacaciones en la playa o vives cerca del mar, es bastante fácil encontrar una opción saludable cuando se trata de comer cosas ricas que viven en el agua.

• *Japonesa*

La base de la comida japonesa son pescados crudos y granos. Es una opción segura, baja en grasa y deliciosa.





2-Revisa el menú

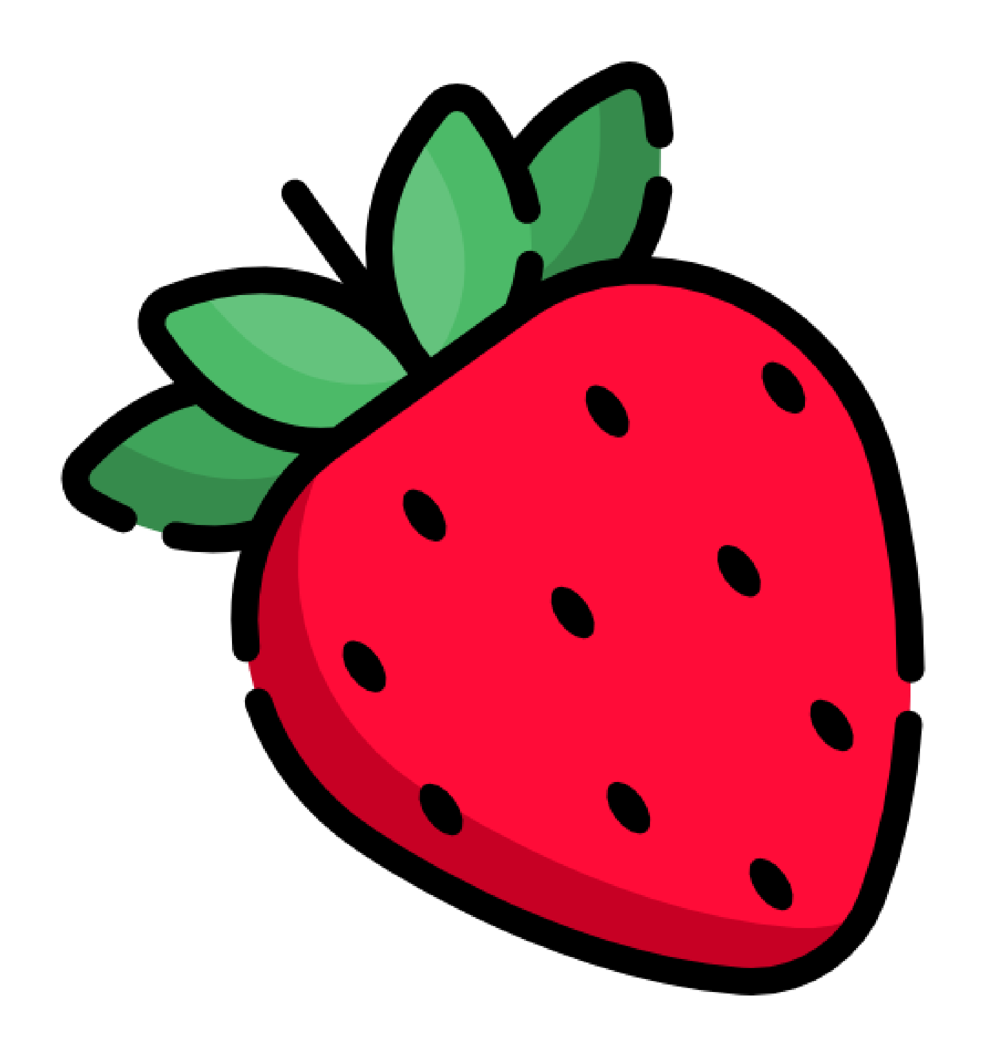
Accede al menú en su página web. Así estarás mucho más consciente de tus opciones y sin sentir la presión de tus compañeros de mesa.



3-Come un snack sano



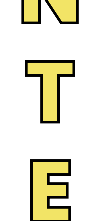
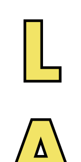
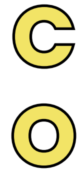
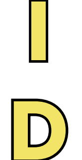
El hambre es tu peor enemigo cuando se trata de comer saludable (*algo parecido a lo que ocurre cuando vas de compras al supermercado*). Cualquier fruta es una excelente opción para no llegar con demasiada hambre.



LOS 10 MEJORES TRUCOS PARA COMER SANO FUERA DE CASA Salud y BienEstar

DURANTE LA COMIDA



4-Elige alimentos simples (con menos ingredientes)

Cualquier plato que contenga demasiados ingredientes (que no sean verduras) NO es simple. Un plato cuya preparación requiera de más grasa (como fritos o empanados) tampoco es simple.

No pases mucho tiempo viendo el menú, es probable que tu fuerza de voluntad se debilite.

Ordena primero que tus acompañantes de mesa. Así no estarás muy influenciado con otras decisiones.



5-Elige guarniciones saludables



Cambia las patatas fritas por asadas, no incluyas pan si en tu plato ya tienes harinas o carbohidratos (arroz o pasta), pide una porción extra de verduras o ensalada, pregunta por una porción más pequeña. Pide los aderezos, cremas o quesos, aparte.

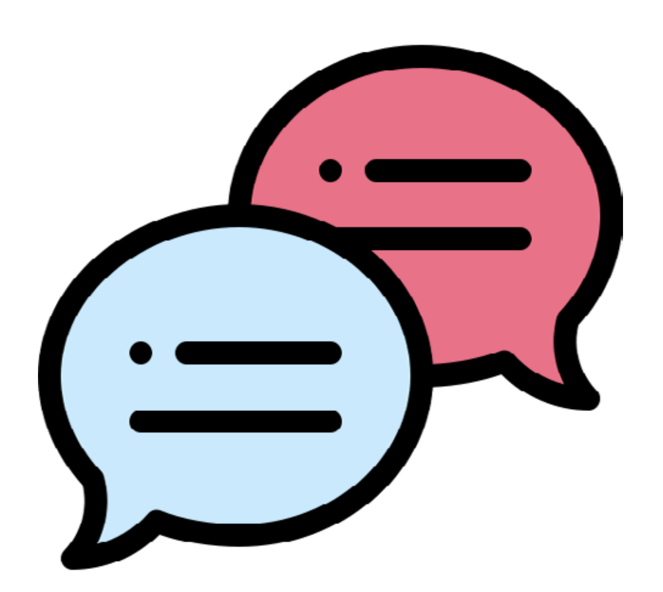
6-Comparte tus platos y/o entrantes con tus compañeros

7-Ojo con las bebidas, prefiere siempre tomar agua



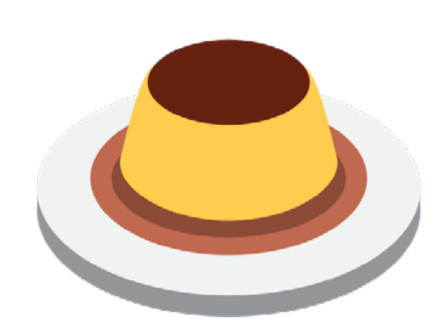
8-Come despacio y conversa más

Aprovecha esta formalidad para conversar más y, al mismo tiempo, comer más lento. De esta manera, tendrás tiempo para **escuchar a tu cuerpo cuando estés satisfecho y no comer más de la cuenta.**
Recuerda que no tienes que terminar absolutamente todo lo que está en tu plato, siempre puedes pedirlo para llevar.



9-Comparte tu postre o cámbialo por un café o un té

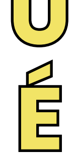
Si no puedes resistirte a la tentación final, entonces comparte el postre. **No te quedarás con las ganas** y estarás comiendo una porción más pequeña.
















DESPUÉS DE COMER

10-Tu siguiente comida tiene que ser saludable o hacer un pequeño ayuno



Recuerda que somos seres sociales. Si decides comer poco saludable de vez en cuando y disfrutarlo, no estás fallando. **Una comida fuera no arruina tu estilo de vida. Siempre y cuando el 80% del tiempo estés eligiendo comer sano.**



Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista

@nutriideas

NO COMAS MENOS, COME MEJOR

Maripili es una mujer de 45 años que ha estado a dieta toda su vida. A los 10 añitos, su madre estaba preocupada por su peso y la llevó al endocrino para que adelgazara. El médico le puso una dieta con unos alimentos que a Maripili no le gustaban nada y le prohibió otros que le gustaban mucho. Maripili creció con esta ida de que sólo podrá disfrutar de la comida rica cuando adelgace, así que siempre ha estado volando de dieta en dieta. Las ha probado todas: la de batidos, la de la piña, la de la alcachofa, la vegetariana, la dunkan, la de sin gluten, la keto, el ayuno… Sin embargo, al poco de empezar, se aburre y abandona. No lo entiende, no come tanto ni tan mal. ¿Por qué ninguna dieta le funciona? ¿Por qué no adelgaza? Porque hacer dieta, engorda.

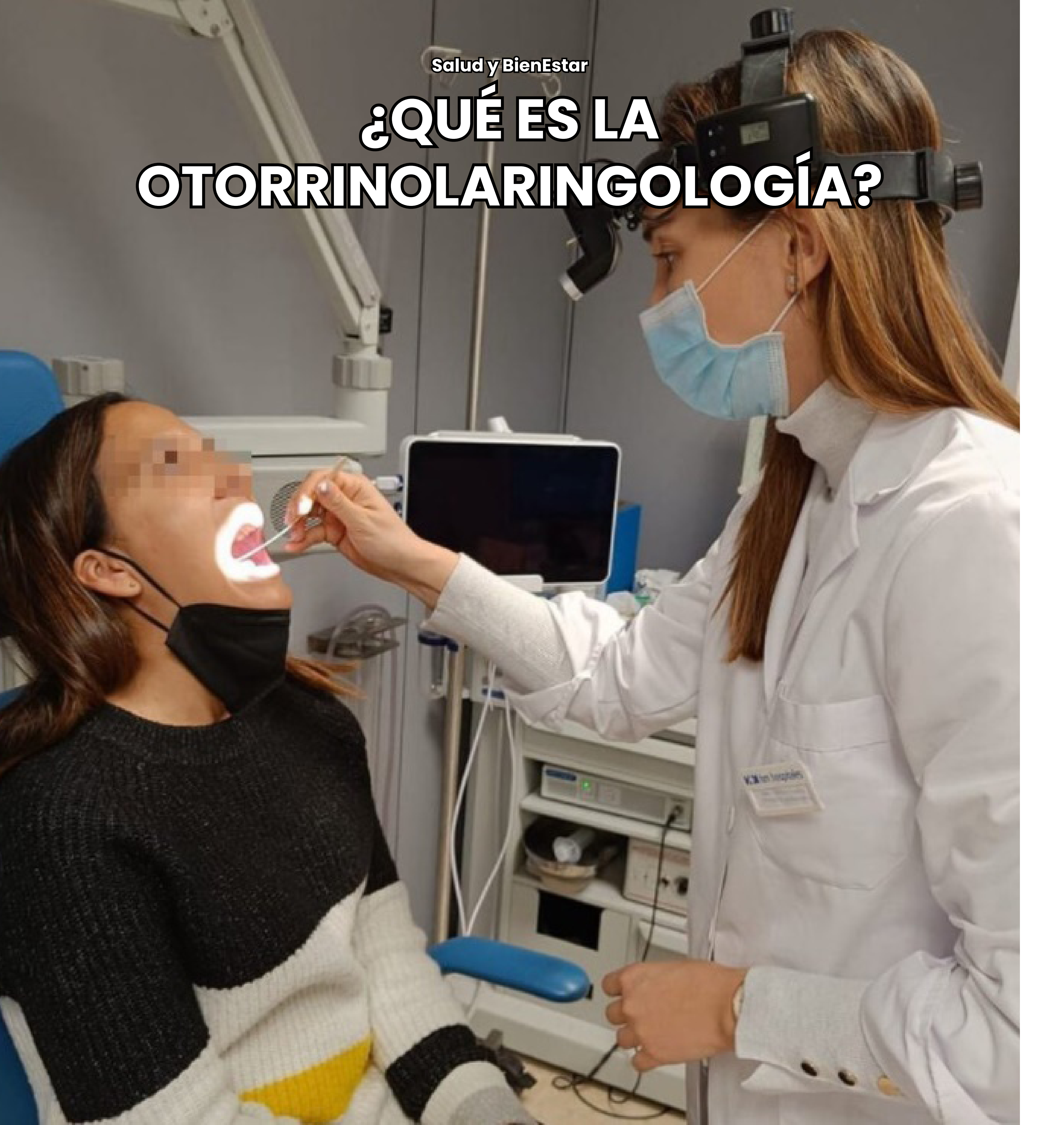
La restricción calórica tiene varios efectos en el cuerpo y en la mente.
A corto plazo. Si comemos menos de lo habitual, el cuerpo segrega una serie de sustancias, entre ellas la grelina, que es una hormona que nos da hambre. Si restringimos ciertos nutrientes como los hidratos de carbono, que son la gasolina del cuerpo, vamos a recibir señales de *"¡Alerta, estás en reserva, como no comas algo te mueres!"*. Si tú no le das a tu cuerpo hidratos de una forma saludable (cereales integrales, tubérculos, legumbres), el cuerpo te los va a pedir de maneara urgente con otro tipo de alimentos más calóricos (dulces, bollería…). No es ansiedad, no es algo mental, no es que no puedas controlarte, es el cuerpo suplicándote energía. Si comes poco, es muy posible que estés picoteando más veces y al final acabes consumiendo más calorías que en una sola comida más abundante y saciante.

A medio plazo. La prohibición implica más deseo. El control implica descontrol. Cuando más te prohíbes algo, más lo piensas, y si más lo piensas más te gustaría comerlo. Puedes tirar de fuerza de voluntad un tiempo, pero si dejas de comer ciertas cosas, para ti es muy duro y no lo puedes mantener en el tiempo, te cansarás y abandonarás. Cuando esto ocurra, querrás comer los productos prohibidos y no tendrás suficiente con un trocito, ya que tu mente no sabrá cuando los podrá volver a disfrutar y querrá atiborrarse.

A largo plazo. La restricción calórica y las dietas para perder peso destrozan el metabolismo. Es típico que si una persona quiere adelgazar intenta comer menos, ya que la lógica nos dice que si ingiero menso calorías a lo largo del día, perderé grasa. Pero la lógica del cuerpo no es la misma que la tuya. Cuando estas durante mucho tiempo comiendo poco el cuerpo entra en modo defensa. Para él, comer poco es estar en una época de hambruna y, por su seguridad, lo que hace es acumular más grasa para sobrevivir, ya que él no sabe cuándo tendrá comida disponible otra vez.

Solución. No comas menos, come mejor. Y para eso estamos los dietistas-nutricionistas, para guiarte a llevar una alimentación saludable y flexible y conseguir el bienestar contigo misma. ■





Salud y BienEstar

¿QUÉ ES LA OTORRINOLARINGOLOGÍA?

Por Cristina Vaduva. Médico especialista ORL

@dr.cristinavaduva

Los otorrinolaringólogos somos los médicos que tratan gran parte de nuestros sentidos y de funciones vitales en el día a día: la audición, el olfato, el gusto, el habla, la voz, la respiración, la deglución. Las enfermedades de estas áreas son muy frecuentes, tanto en los niños como en los adultos y, seguramente, que casi todos nosotros hemos tenido que pasar por un médico otorrino en algún momento de la vida.

La otorrinolaringología (ORL) es la especialidad médico-quirúrgica que se encarga del estudio de las enfermedades del oído, tanto auditivas como del equilibrio, de las vías respiratorias superiores (nariz, senos paranasales) y la garganta (faringe y laringe) también se encarga de la cirugía relacionada con la glándula tiroides, el ronquido y la apnea obstructiva del sueño.

La cirugía traumatológica, oncológica, plástica, estética, reparadora de la cara y el cuello también se incluyen en el ámbito de esta especialidad médico-quirúrgica.

El campo de actuación de esta especialidad es muy amplio y comprende:

- Órganos de los sentidos (oído, olfato y gusto).
- La vía aerodigestiva superior.
- Órganos de la fonación.
- El sistema vestibular central, donde reside el sentido del equilibrio.
- En algunas ocasiones, también abarca la base de cráneo y algún tipo de tumores.

Las visitas al médico ORL no sólo ayudan a tratar enfermedades, sino más bien prevenir futuros problemas de salud. ■

Por Raquel Jiménez. Psicóloga clínica, Psicoterapeuta Gestalt y Consteladora Familiar

@raqueljimenez.psicologa *www.raqueljimenezpsicologa.com*

¿CÓMO NOS ENFERMAN LAS EMOCIONES?

Como seres humanos, experimentamos una amplia gama de emociones a lo largo de nuestras vidas, desde alegría y sorpresa hasta miedo, ira, tristeza y asco.

Las emociones son una parte esencial de nuestra experiencia humana, brindándonos información valiosa sobre el mundo que nos rodea y ayudándonos a responder adecuadamente a diferentes situaciones. Sin embargo, así como la salud física puede verse comprometida, las emociones también pueden enfermarnos, lo que genera una angustia significativa y afecta nuestra capacidad para funcionar de manera efectiva.

Una forma en que las emociones pueden volverse dañinas es a través de sentimientos de ansiedad excesivos o persistentes. La ansiedad es una emoción humana normal que, a menudo, se experimenta en respuesta a situaciones estresantes o inciertas. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve crónica e interfiere con el funcionamiento diario, puede ser indicativo de un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son los trastornos de salud mental más comunes y afectan, aproximadamente, al 18% de la población. Se caracterizan por preocupación excesiva, nerviosismo y miedo, y pueden manifestarse de diversas formas, como ansiedad social, trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de pánico.

Otra forma en que las emociones pueden "enfermarnos" es a través del desarrollo de la depresión. La depresión es una enfermedad grave que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.

La depresión puede ser causada por una variedad de factores, que incluyen la genética, el medio ambiente y las experiencias de vida. Es una condición compleja que requiere tratamiento para manejarla de manera efectiva.

Además de la ansiedad y la depresión, otras emociones también pueden volverse dañinas y problemáticas. Por ejemplo, la ira es una emoción natural que puede ayudarnos a afirmarnos y





establecer límites cuando sea necesario. Sin embargo, cuando la ira se vuelve persistente o descontrolada, puede provocar agresión, violencia y problemas en las relaciones.

De manera similar, el miedo es una respuesta natural al peligro o la amenaza. Sin embargo, cuando el miedo se vuelve excesivo o irracional, puede provocar fobias y ataques de pánico, que pueden afectar, significativamente, la calidad de vida de una persona.

Es importante tener en cuenta que las emociones también pueden "enfermarnos" como respuesta a experiencias traumáticas. El trauma puede ser causado por una variedad de eventos, como agresión física o sexual, desastres naturales o presenciar violencia. Cuando una persona experimenta un trauma, su respuesta emocional puede "atascarse", lo que lleva a sentimientos persistentes de miedo, ansiedad y tristeza.

Esto puede conducir al desarrollo de condiciones como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), que se caracteriza por síntomas como flashbacks, pesadillas e hipervigilancia.

Entonces, ¿qué podemos hacer para mantener la salud emocional y evitar que nuestras emociones nos "enfermen"? Un paso importante es practicar el cuidado personal, como dormir lo suficiente, comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente.

Otro paso importante es buscar apoyo cuando sea necesario. Esto podría incluir hablar con un amigo o familiar de confianza, buscar terapia o asesoramiento, o unirse a un grupo de apoyo. También es importante practicar la autocompasión, lo que significa tratarnos con amabilidad y comprensión, en lugar de una dura autocrítica.

En conclusión, las emociones son una parte esencial de la experiencia humana, brindándonos información valiosa sobre el mundo que nos rodea. Sin embargo, cuando las gestionamos mal, nos puede generar angustia y afectar nuestra capacidad para funcionar de manera efectiva. Es importante reconocer cuándo nuestras emociones se vuelven problemáticas y buscar apoyo cuando sea necesario.

Con el tratamiento y el apoyo adecuados, es posible controlar las emociones nocivas y mantener la salud y el bienestar emocional. ■

TRATAMIENTO CON EMSELLA

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro *Dra Victoria Prada* *@ToyaPrada* *Victoria Prada*

Es una silla que utiliza energía electromagnética (tecnología HIFEM, siglas de High Intensity Focused Electromagnetism) para estimular los músculos profundos del suelo pélvico y para producir modulación de las terminaciones nerviosas.

Está aprobada por la FDA y cuenta con el sello CE de dispositivos médicos.

Una sola sesión produce miles de contracciones supramáximas, superiores a las que se realizan de manera voluntaria cuando realizamos los ejercicios de Kegel, sin esfuerzo y de manera mucho más eficaz.

¿QUIÉN ES CANDIDATA A ESTE TRATAMIENTO?

- Mujer que tras un embarazo desea recuperar la función del suelo pélvico y así prevenir futuras complicaciones.
- Casos de incontinencia urinaria.
- Incontinencia fecal.
- Mujer que desea mejorar su función sexual.
- Postoperatorio de cirugía vaginal.
- Menopausia.
- Dolor pélvico crónico.
- Vulvodinia.
- Mujeres sin síntomas que desean tonificar la musculatura del suelo pélvico.
- Hiperlaxitud vaginal.
- Dermatosis vulvares, como, por ejemplo, el liquen escleroso.

PLAN DE SESIONES

Cada sesión dura unos 30 minutos.

El número de sesiones que se precisan depende de cada caso, pero se suelen precisar unas 8-12 sesiones.

Es un procedimiento totalmente indoloro, se nota una sensación de hormigueo, vibración.

No se necesita ninguna preparación ni ningún cuidado posterior, sales de la clínica y te vas a trabajar, a tu casa, a hacer deporte…

Durante la sesión estás sentada en la silla, cómoda y con la espalda recta, completamente vestida.

Te haremos quitar elementos metálicos que lleves. Puedes oír música o leer tranquilamente. No se aconseja usar dispositivos electrónicos.



Procedimiento completamente ambulatorio



Se realiza con la ropa puesta



No invasivo

¿CUÁNTO TARDARÉ EN VER LOS RESULTADOS?

Depende de la edad, la condición física y otros factores. Pero la mayoría de pacientes empiezan a sentir los resultados ya tras la primera sesión y van mejorando a lo largo de las siguientes semanas.

Se aconseja repetir el tratamiento al cabo de 3, 6 o 12 meses (según el caso) para que la mejoría persista, así como seguir los consejos acerca de hábitos de vida saludables que la doctora te explicará en la consulta.



Nos vamos de ruta

FREDES, EL PORTELL DE L'INFERN Y EL SALT DE ROBERT

Por Mar Teruel. Senderista *@rutasweekend*

Visitando la Tinença de Benifassà

Dedicamos un fin de semana a hacer un par de rutas en esta belleza natural del parque de la Tinença. Este espacio protegido enamora a los visitantes, de hecho, a nosotros nos cautivó y prometemos volver. Está situado en la parte más al norte de la provincia de Castellón, entre las comarcas del Ports y del Baix Maestrat. Se accede por la AP-7 en dirección Tarragona y tomando la salida 42 hacia la Senia. Partimos de Valencia un viernes por la tarde, así que hicimos noche en el camping d'Abad, en el que hay cabañas de madera muy acogedoras a orillas del río Senia y su entorno rodeado de montañas hace que te sientas como si estuvieses en un sistema totalmente distinto. Es por ello que mucha gente lo conoce como el "Pirineo Valenciano". Cabe recordar que Castellón es una de las provincias más montañosas de España.

Fredes, el Portell de L'Infern y el Salt de Robert

El sábado por la mañana subimos a la población de Fredes. Hicimos la primera ruta el sábado. Esta es, sin duda, una de las rutas más bonitas de la Tinença, que tiene dos variantes: una larga de, aproximadamente, 13 km y otra más corta de unos 8 km. Aparcamos los coches a la entrada del pueblo y enseguida encontramos la señal que nos conduce a una senda. Cogimos el camino de la derecha y ascendimos por un bosque de pinos hasta llegar a lo más alto, al llamado Cap de la Serra. Descendimos unos cuantos metros hasta llegar al Portell, un camino de ida y vuelta para contemplar las magníficas vistas que se abren ante nosotros. Para ver el Portell de l'nfern, el camino se va estrechando y podemos encontrar un sendero que bordea unas cuevas. Este lugar es conocido por ser guarida de los maquis en tiempos de la postguerra. Cuentan también que la Pastora tenía aquí su escondite. Nuestros ojos se deleitan con el Portell y paramos para hacer un receso. Después volvemos sobre el mismo camino y descendemos por una bifurcación que habíamos dejado hace unos metros. Caminamos por un bosque frondoso hasta alcanzar el barranco y tomamos el camino de la izquierda para ascender al Salt de Robert, una espléndida cascada con más de 30 metros de altura. La subida fue dura y muy exigente, pero la llegada fue gratificante, ya que la realizamos con éxito y su ascenso requiere preparación, debido a que son más de 2 km de subida.

Tanto la ruta corta como la larga son circulares, permitiéndonos volver al camino que nos lleva a Fredes de nuevo. Nosotros tardamos, aproximadamente, unas 4 horas. Al finalizar nos dirigimos a comer a la entrada de Fredes, al Restaurante Europa, en el que nos trataron de maravilla y donde comimos una olla y unas chuletas con patatas a la brasa para reponer todas nuestras energías.

Ruta circular al embalse de Ulldecona

Nuestra ruta del domingo fue mucho más sencilla que la de Fredes. Dimos un paseo alrededor del pantano de Ulldecona. Este pantano se encuentra en el término de La Pobla de Benifassà. El inicio de la ruta está en la parte derecha, partiendo desde un parking a orillas del pantano. El embalse cuenta con 11 hectómetros cúbicos de capacidad, retenidos por una presa de gravedad de 61 metros de altura y 167 de longitud. El recorrido empieza por un sendero de tierra paralelo al pantano y a la carretera. Subimos un tramo por una pista forestal y a pocos metros encontramos una playa. Continuamos subiendo y vamos cogiendo un poco de altitud. La subida se va prolongando hasta divisar la totalidad del pantano. El paisaje que contemplamos desde este lado es impresionante, el reflejo de la montaña en el agua es digno de admirar, como si de un espejo se tratara. Inmediatamente, y durante una bajada de 1 km, se encuentra el restaurante y hotel Molí l'Abad, junto al puente que debemos atravesar para llegar al punto donde habíamos aparcado nuestro vehículo y donde termina esta sorprendente ruta por la Tinença de Benifassà.

Quiero dar las gracias a todos los participantes, en especial a nuestros guías, Jordi y Amparo, por las gestiones realizadas para que el fin de semana fuese espectacular y al complejo Molí l'Abad por su hospitalidad e inmejorables instalaciones en este paradisiaco lugar. Tenemos pendientes de recorrer los 7 puebos que rodean la comarca, pero volveremos y os lo contaremos.


Fredes
La Pobla de Benifassà


Restaurante







Nos vamos de ruta

LOS MEJORES FESTIVALES DE LA PROVINCIA DE CASTELLÓN

Por Mar Teruel. Senderista

La provincia de Castellón se llena de buena música durante los meses estivales; la climatología y la playa es una ubicación idónea para escuchar buena música al aire libre en las noches de verano, todos los estilos y para todas las edades, incluso para disfrutar en familia. Hemos querido hacer una recopilación y contaros dónde y cuándo se celebran. Así que, si eres amante de la música en directo y quieres disfrutar, te dejamos una recopilación de los más importantes. ¡Toma nota!

San San Festival

Los días 6, 7 y 8 de abril llega el San San Festival a Benicàssim, municipio de la provincia de Castellón. Situado en la costa de Azahar, este festival promete ser un agradable encuentro entre gastronomía y música que destaca con bandas como Phoenix, Carolina Durante y Love of Lesbian. Las entradas por día van desde los 40€ y los residentes de Benicàssim tendrán un descuento especial.

Fleek Fest Castellón

La nueva propuesta para una franja de edad entre los 12 y 17 años. Los adolescentes carecen, a veces, de actividades culturales hechas a medida. Este nuevo festival se celebrará el 29 de abril en el Palau de Festa de Castellón. En él vamos a encontrar todo tipo de actividades relacionadas con la danza, el teatro, el deporte… y sobre todo la música en directo. Todo el público asistente deberá presentar la autorización de sus tutores o padres.

FIB

El reconocido Festival Internacional de Benicàssim (FIB) se llevará a cabo en el Recinto de Conciertos de Benicàssim del día 13 al 16 de julio. El FIB ofrece gran variedad de planes desde 47,99€. Anímate a disfrutar de los clásicos de Franz Ferdinand, del mix electrónico de Clean Bandit y del potente rock de Nova Twins, entre muchos otros más.

Arenal Sound

Su primera vez fue en 2010 y desde entonces no ha parado de crecer. Su cartelera y sus precios lo han convertido en uno de los festivales Top españoles. Anímate y sé un sounder este verano durante seis días, del 2 al 7 de agosto, en Burriana (Castellón).

Festival Remember Peñíscola 2023

El 3 de junio, y en un entorno que no te puedes perder, en un enclave junto al mar, se dan cita los mejores DJs del panorama nacional e internacional con la mejor música electrónica de la época dorada. El aforo al aire libre con capacidad para 5.000 personas y las entradas están a a la venta desde 36€.

Rototom Sunsplash

El festival reggae celebra una nueva edición en Benicàssim (Castellón) del 16 al 22 de agosto. Consolidado como uno de los mejores festivales de reggae europeo. Las entradas permitirán disfrutar de ocho días de conciertos, talleres, charlas y todo tipo de actividades para toda la familia.

Míticos Castellón 2023

El 30 de septiembre, en el Recinto de Ferias y Mercados de Castellón, se vuelve a llenar de leyendas del panorama musical español, la mejor música del pop de las décadas 80 y 90 vuelve a rememorar sus éxitos: confirmados hasta ahora: Mikel Erentxun y M CLAN se unen al grupo Revolver para convertir esta edición en algo irrepetible.

Mar de sons

Este festival, que se celebra a finales de junio y principios de julio, acoge en la ciudad de Benicassim un amplio elenco de músicos, para disfrutar la música en vivo en diferentes escenarios. El objetivo de este festival es promover la cultura y el turismo de esta población. Todavía no se conocen las fechas y los artistas, pero os iremos informando, aunque puedes comprar tus entradas o abonos.

SOM Festival Castelló 2023

SOM es el festival de la ciudad de Castelló que traerá durante el mes de agosto a los mejores artistas del panorama actual a su plaza marítima, el Grau. de la mano de su mejor embajador, el polifacético Carlos Latre, promete ser una de las mejores ediciones hasta el momento. Figuras como Raphael, Melendi, La Unión, Antonio Orozco o el violinista Ara Malikian ya han confirmado su participación.
Otra apuesta importante será la oferta gastronómica. Los cocineros locales Alejandra Herrador y Emmanuel Carlucci serán los encargados de capitanear este nuevo espacio. Ambos, desde el laureado Atalaya Restaurante (Alcossebre), han dado vida a una propuesta gastronómica creativa, dinámica y libre de ataduras.

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)



Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

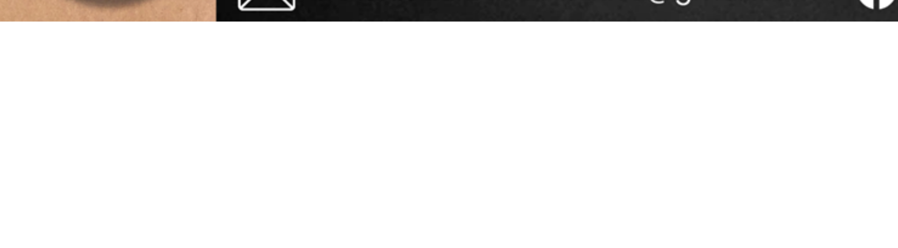


RESIDENCIA PARA MAYORES Y CENTRO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA

Contamos con módicos precios, para que su estancia sea más fácil.

Av. Peñagolosa, nº 29
12540 VILA-REAL (Castellón)
santllorens2019@gmail.com
Tfno: 964538079
www.residenciasanllorens.com











Disfruta de PUNTO & COMA estés donde estés y en cualquiera de tus dispositivos



magazinepuntoycoma.blogspot.com





Sala de lectura



LA VIRGEN SIN CABEZA

Por Marta Cañadas. Miembro del club de lectura *Cosas & Musas*

"Frente a la chimenea había un cuerpo. Sin cabeza. El cuerpo mutilado había sido un hombre vestido con una chaqueta Barbour, botas marrones, un jersey gris de cuello alto con cremallera y el pequeño jugador de polo bordado sobre el pecho. –Reconozco ese jersey. La marca- dijo Eli a su espalda. La policía cogió el móvil y marcó el número directo. – Jefa, le he encontrado"

En medio de un rodaje de cine desaparece el director. Es la inspectora Mar Lanza quien consigue encontrar el cadáver… incompleto. Pilar Ruiz nos presenta otra de sus novelas de éxito. Un estilo policíaco y thriller situado en la provincia de Cantabria, concretamente en la zona del puerto de Palombera, en el parque natural de Saja-Besaya.

Resulta interesante ver una protagonista femenina policía con un carácter duro que se desenvuelve en el entorno agreste perfectamente pero que no entiende las peculiaridades del mundo cineasta.

Mar creció con las vacas. Se sentía más segura durmiendo con ellas. Su madre la abandonó siendo pequeña y su padre era el lobero. Aprendió desde pequeña el trabajo duro y la soledad. Sin embargo, el trauma que la perseguiría toda su vida sería perder a sus únicas amigas, Nieves y Rosi. Una noche hicieron autostop para salir de fiesta y ya no volvieron. Mar pudo haberse subido a ese coche pero no lo hizo. Tenía que cuidar las vacas. Cuando Mar fue mayor de edad se unió al ejército para escapar del lugar donde creció, pero la obsesión por resolver el caso nunca se fue.

Del ejército pasó al cuerpo policial. Excelente en su trabajo pero sin encajar con superiores, sobre todo con alguno que decide aprovechar su posición de poder para acosar a mujeres. Por intentar defender a una compañera, Mar acaba siendo relegada. Volver a trabajar en el caso del cineasta desaparecido supone para ella un reconocimiento de su trabajo, ya que es la única que ha sabido cómo encontrar el cadáver en un lugar tan inhóspito y con gentes tan difíciles. Pero también ha supuesto un riesgo para ella, puesto que el origen del asesinato apunta muy alto. Alguien ha entrado en su apartamento y ha robado toda la información del caso.

Peor se pone cuando aparecen más cadáveres sin cabeza. ¿Se trata de un asesino en serie? ¿Qué busca el asesino? ¿Quién amenaza a Mar durante la investigación?

En esta novela intrépida, que mantiene la tensión, se muestran todos los detalles del día a día en un rodaje, de la movilización de personal que supone, de los recursos invertidos, así como la jerarquía militar por la que se rige todo. Es obvio que la escritora conoce el tema, ya que, además de ser periodista, ha desarrollado su carrera profesional en el mundo audiovisual: guionista de cine y series de televisión (*La señora*, TVE). Pero es que también ha sido la directora de *Los nombres de Alicia* que fue nominada y premiada en varias ocasiones.

Pilar Ruiz ha publicado otras novelas como: *El corazón del caimán*, *La danza de la serpiente* y *El jardín de los espejos*. ■



LA CASA EN EL MAR MÁS AZUL

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

“Cuanto más altas son tus expectativas, mayor es el chasco que te llevas”

Feliz mayo lectores. Este mes os traigo una historia que leí el pasado marzo y creo que puede gustar a muchas personas a pesar de que a mí me haya parecido un libro algo plano.

En *La casa en el mar más azul*, de T.J. Klune, nos encontramos una historia en la que, para mi gusto, no suceden muchas cosas. Un trabajador social hace su trabajo como dicta el “DEJOMA” (que sería algo así como el gobierno y que tiene muchos detalles sacados de la sociedad de 1984, lo cual es un puntazo). Él es una persona aburrida que no se salta ninguna norma. Pero un día, de repente, le llaman para hacer un trabajo que debe llevar en el más absoluto anonimato, nadie debe saber nada del nuevo orfanato que debe investigar. La premisa en sí está bien y la historia es bonita, pero se queda ahí, tiene todos los ingredientes para ser una buena historia, pero le falta chicha.

Claro que el fin de este libro no es contar una historia, sino dar varias lecciones. Entonces, si partimos de esa base, quizá no eches tanto en falta una historia más activa. A nuestro protagonista, que como ya he dicho es un hombre trabajador y aburrido, muy riguroso y estricto, nada activo y con la mente bastante cerrada, se le empiezan a plantear situaciones que le hacen cambiar poco a poco. En este libro se nos rompen muchas barreras, en especial aquella del estigma: el no juzgar a una persona por las apariencias y por lo que te han dicho. También se nos habla sobre la importancia de la salud mental, sobre la libertad, sobre cumplir tus sueños, sobre la lucha por los derechos de las personas, la igualdad, el amor real y un largo etcétera. Este libro es una lección constante, y quizá por eso haya echado en falta algo más. Honestamente, me ha parecido, en ocasiones, muy políticamente correcto.

Por otro lado, una de las cosas que más me ha gustado han sido los personajes, de los cuales, sin duda, te encariñas muchísimo y logras comprender las últimas acciones del protagonista sintiendo que tú también hubieras hecho lo mismo. No puedo decir que tenga un personaje favorito, todos se han guardado un lugar en mi corazón, que creo que es casi más importante.

Por último, el final, aunque predecible, es muy bonito y, de hecho, lo deja abierto a una segunda parte, aunque no sé si sería demasiado. Creo que lo sentiría como esas series que siguen haciendo temporadas porque necesitan sacar dinero, aunque bueno, quizá me cierra la boca y sea un libro extraordinario, ya que, como he dicho, he aprendido a no juzgar antes de tiempo.

Espero que os haya convencido para leerlo, y recordar que cada uno tiene su opinión, así que este ha podido no ser mi libro pero quizá sí sea el tuyo. Si lo lees ya sabes que puedes contarme tu opinión en Instagram o en TikTok.

¡Que tengáis buenas lecturas! ■



Por Alex Garrido

@mangagura

Hola gente. Otro mes más por aquí y ya estamos en mayo. Que rápido pasa el tiempo y como van cayendo mis chapas unas tras otra sin descanso, cosa que me encanta.

Este mes vengo a daros la chapa sobre un manga que me ha enganchado muchísimo, porque, para mi gusto, lo tiene TODO. Personajes chulísimos, peleas súper épicas, una historia y una trama que te atrapa desde el minuto uno, misterios que te mantienen enganchado durante toda la historia y, lo más importante para mí, un humor que hace que estés riendo y pasándotelo bien todo el tomo.

Así que, sin más dilación, os voy a contar un poquito sobre... **¡¡Fire Force!!**

Un manga suuuuuper ardiente y que espero que os enganche y os guste tanto como a mí.





Fire Force (炎炎ノ消防隊 *En'en no Shōbōtai*, *Cuerpo de Bomberos en Llamas*), es una serie japonesa de manga shōnen escrita e ilustrada por Atsushi Ōkubo. Fue publicado por Kōdansha y se serializó en la *Shōnen Magazine* desde el 23 de septiembre de 2015 hasta febrero del 2022, teniendo un total de treinta y cuatro tankōbons.

Una adaptación a serie de anime, producida por David Production, de 24 episodios se emitió entre julio y diciembre de 2019 en el bloque Animeism de MBS. Una segunda temporada fue anunciada, se estrenó el 3 de julio y finalizó el 11 de diciembre de 2020 en el mismo bloque.

Shinra Kusakabe, nuestro protagonista, es un chaval pirotécnico de tercera generación. ¿Y qué quiere decir eso? Que Shinra posee poderes para crear fuego con su propio cuerpo y en concreto lo produce con los pies. De ahí viene que se ganase el apodo de “Huellas de Demonio” y que su estilo de lucha sean las patadas, ya que puede encender sus pies a voluntad.

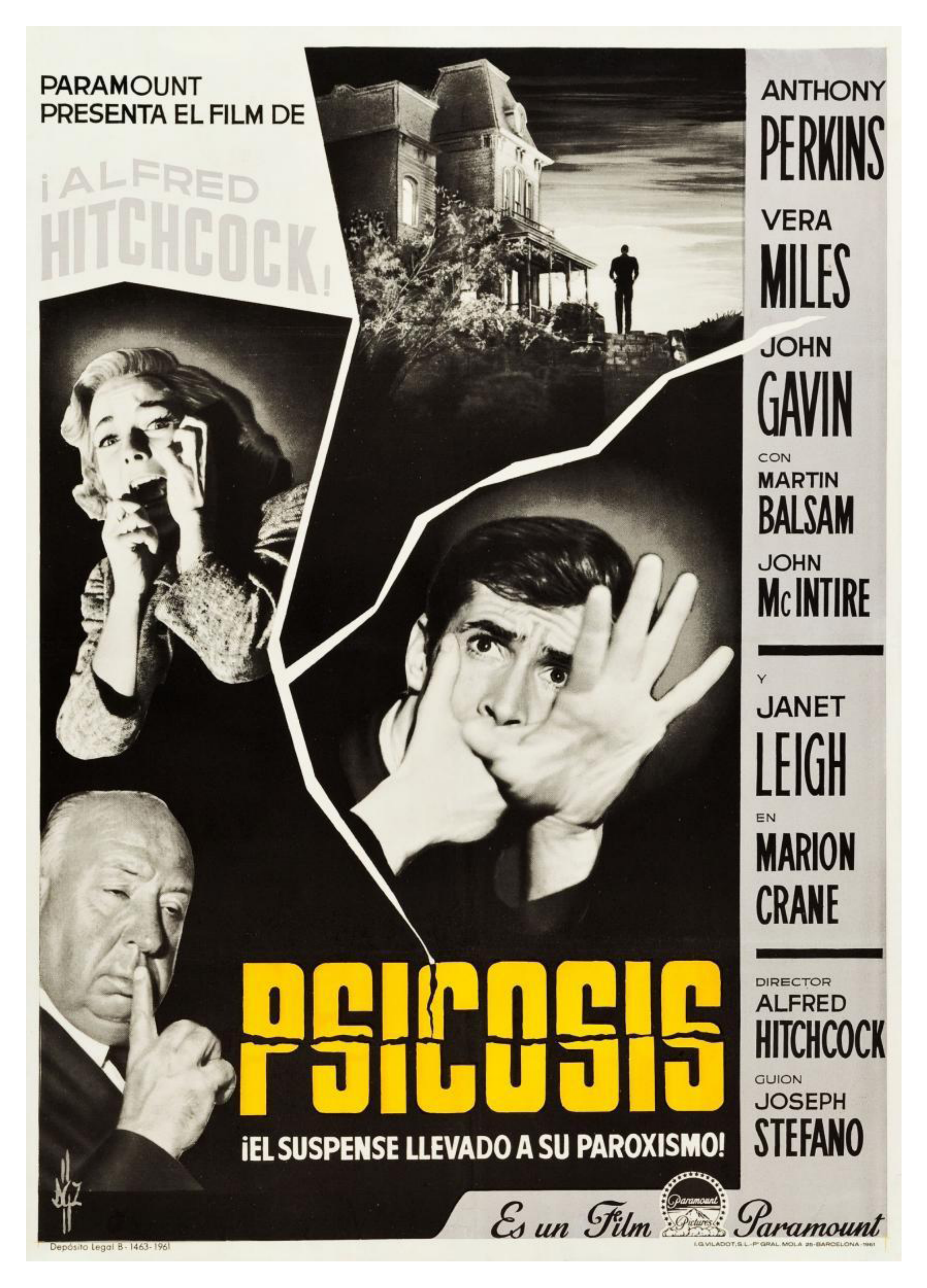
La cosa es que Shinra cumple su sueño de ser bombero para salvar vidas y se une al escuadrón **Fire Force 8** para poder resolver el misterio que ocurrió hace 12 años en el que un incendio espontáneo acabó con la vida de su madre y su hermano pequeño, dejándolo a él como único superviviente y sin familia.

El escuadrón 8 está compuesto por varios personajes más, cada uno más peculiar que el anterior donde su capitán, que no posee ninguna habilidad ígnea, es un obsesionado de los músculos y de ahí proviene toda su fuerza, porque que no tenga poderes no significa que sea débil.
Además, está el subcapitán que sí que tiene una habilidad ígnea muy peculiar y con una puntería extremadamente perfecta, pero no os diré de qué va porque quiero que flipéis cuando la veáis.
Los demás miembros del escuadrón también son increíbles, pero lo dicho, quiero que lo descubráis vosotr@s mism@s.
¡Ahhhh! Una cosa que se me olvidaba, os estaréis preguntando qué porqué hay bomberos con poderes. Ello se debe a que la historia se sitúa 250 años después de un gran incendio a nivel mundial en el que sólo sobrevivió un 3% de la población que, mayormente, se encuentra en Japón, donde, además, se hallan todas las fuerzas especiales de bomberos debido a que existe un fenómeno llamado **"combustión espontánea"**. Dicho fenómeno hace que las personas, sin una razón aparente, se conviertan en **"infernales"** y acaben quemándolo todo. De ahí que los bomberos tengan que luchar con estos demonios que aparecen y, por consiguiente, tengan que purificarlos.
Pero entonces... ¿El incendio de hace 12 años en el que Shinra perdió a su familia fue casualidad?
Os dejo que lo descubráis por vuestra cuenta y espero que el manga os guste tanto como a mí.



Vamos al cine

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático



"Ella se enloquece a veces. Todos nos enloquecemos a veces. ¿Usted no?"
-Psicosis

Cuando el calor de una indiscreta ciudad adormece los sentidos de quienes la transitan, tras las mudas paredes de una deseada habitación, unos amantes intentan robar al reloj los últimos besos de una vida medida en horas. A través de una ventana cuya persiana deja suspirar el temor a ser descubiertos, sus sueños se desvanecen a medida que se aleja la posibilidad de un futuro juntos. Y así ella, junto a una maleta llena de lluvia y recorriendo una carretera cuyas marcas desdibuja el agua, buscará un lugar donde esconder parte de su culpa. Y, cuando el horizonte ilumine con luces de neón una salida, un apartado motel se convertirá en vigilante, solitario y oculto, de sus desvelos. Para escuchar cómo laten sus pensamientos sobre la almohada y descubrir la parte más oscura del alma humana.

Marion Crane es una joven que trabaja como secretaria en una agencia inmobiliaria, en la ciudad de Phoenix. Está enamorada de Sam Loomis, un apuesto divorciado con el que, aprovechando los viajes de él a la ciudad, mantiene secretas citas en un hotel a la hora de comer. Desean casarse, pero Sam vive ahogado en deudas y ambos se sienten desgraciados. Un día, el jefe de Marion, a punto de cerrar la venta de una casa, le confía 40.000 dólares para que los ingrese en el banco. Pero ella, viendo la oportunidad de una vida mejor junto a Sam, decide huir con ellos en una maleta. Tras conducir muchos quilómetros, una incesante tormenta le obliga a detener su viaje y a desviarse a un viejo y solitario motel regentado por Norman Bates, un joven tímido y neurótico que vive junto a su madre en un caserón contiguo y que diseca pájaros como extraño pasatiempo. Tras varios días sin recibir noticias, Lila, hermana de Marion, y Sam, junto al curioso detective privado Arbogast, a quien contrata el seguro para recuperar el dinero, deciden no dar parte a las autoridades de la desaparición y comienzan a investigar por su cuenta. Así, visitarán el motel en busca de alguna pista que los lleve a su paradero y husmearán junto a nosotros, curiosos espectadores, en este misterioso escenario.

El guion de *Psicosis* está basado en una historia real que, en manos de su inmortal director Alfred Hitchcock, se transforma en un aterrador y fascinante rompecabezas cuyas pistas irán desvelándose poco a poco. Estrenada en el año 1960, cuenta con las interpretaciones de Janet Leigh (Marion Crane), John Gavin (Sam Loomis), Vera Miles (Lina Crane) y Martin Balsam como el detective Arbogast. Un jovencísimo Anthony Perkins dará vida al atormentado Norman Bates a través de unos rasgos y detalles auténticos: su risa nerviosa, su peculiar forma de caminar con las manos en los bolsillos y los hombros levantados, su mirada fija sin apenas pestañear, su incesante costumbre de mascar chicle o el tic en el dedo índice a modo de telégrafo cuando se siente vulnerable…; un personaje que nos horroriza y estremece a partes iguales, cuyos recuerdos están llenos de momentos vacíos y se ve arrastrado, a través de las sombras de una mente dañada, hacia el umbral de la locura. Alfred Hitchcock crea un perturbador cuento de terror que explora aquella parte de la







mente humana que ocultamos a los demás, regalándonos escenas inmortales de la historia del cine. Usando la magia del blanco y negro, nos mostrará un sugestivo mundo donde el miedo reside en nosotros mismos y en el que nada aparece por casualidad. Con cuidados diseños y detalles inteligentemente escogidos, como la extraña habitación decorada con pájaros disecados o la cantidad de dinero robada, los números de las placas de las matrículas o de las habitaciones, jugará al despiste, demostrando, así, que el poder del cine está más vivo que nunca. Poderosas escenas quedarán también congeladas en un motel junto a una antigua carretera en la que ya nadie se detiene, acompañadas de una frenética banda sonora imposible de borrar de nuestra memoria. Han pasado más de 60 años y sus imágenes nos siguen sobrecogiendo, penetrando en nuestra mente y transportándonos a un universo en el que el miedo será imposible de olvidar.

Psicosis es una valiosa película que nos recuerda lo náufragos que podemos llegar a sentirnos dentro de nuestra propia cordura y cómo la fragilidad del alma humana puede romperse en pedazos y ser capaz de cometer las más horribles locuras. Y así, tras el vértigo que producen las perturbadoras voces de una mente, el gran genio del suspense creará, bajo los pájaros inmóviles y las siluetas que sobrepasan el umbral de las puertas, una telaraña de ilusiones que engañe a cada uno de nuestros sentidos…; para que al final de toda su actuación podamos mirar a través de su chistera y sentir cómo el inolvidable mago desvela, tras las sombras, su gran truco final.

"Si hubiera hecho Cenicienta la gente hubiera buscado un cadáver en el coche de caballos"

-Alfred Hitchcock. ■



Art Zone

Por Rafael Rama Aguilar. Artista.

@rafael_rama_aguilar

Decoración e Interiorismo

UN PROYECTO LLENO DE MAGIA PARA LA CADENA GLORIA THALASSO & HOTELS

Por López Interiorismo. Estudio de interiorismo





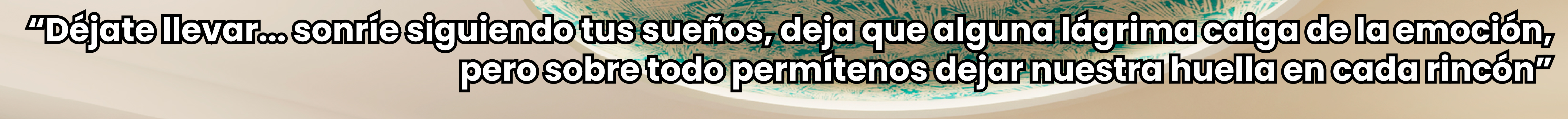
López Interiorismo no sólo cumple los sueños de los particulares que quieren construir o reformar una vivienda. También ayuda a las empresas a alcanzar sus objetivos, reinventarse a través de la decoración de espacios y acercándolas a sus clientes.



El cliente quería una Suite Presidencial que se diferenciase a otro nivel en distribución, materiales, estilismo, iluminación y línea estética. El equipo López se encargó de todo el proyecto, desde la medición, planos e infografías hasta la dirección de la reforma final con la entrega de la Suite completada con éxito.



Un espacio único para quienes buscan mayor intimidad y un servicio premium dentro del hotel.


“Déjate llevar... sonríe siguiendo tus sueños, deja que alguna lágrima caiga de la emoción,
pero sobre todo permítenos dejar nuestra huella en cada rincón”

Decoración e Interiorismo

HÁGASE LA LUZ

Por Beatriz Hernández Lorenzo. Diseñadora de espacios


@beatriz_hernandez_lorenzo *beatrizhernandezlorenzo@gmail.com*

Desde pequeña, siempre he odiado los spoilers. Esa sensación de entusiasmo por ver una película y que se desvanecía al contarte alguien el final. Pues bien, el título de este artículo viene a ser como un spoiler, porque sí, vamos a hablar de la luz.

A menudo cuando les pregunto a los clientes, qué resultado esperan de la reforma o del diseño, muchos me responden que quieren un espacio muy blanco como se ven en las revistas de decoración.

Podríamos pensar que al referirse a blanco se trata de diseñar un espacio con dicho color; pero yo sé bien a lo que se refieren. Estos clientes buscan un espacio luminoso, llamativo, donde prácticamente cada fotografía que se haga del lugar sea muy atractiva. Esto es fantástico si dispones de grandes ventanales, una orientación de la vivienda favorecedora y cuentas con una iluminación artificial muy cuidada. Pero si no disponemos de estos factores y tienes unas expectativas muy altas es muy probable que acabes decepcionándote.

Por lo que sí, la luz es un punto fundamental a la hora de ver más atractivo o elegante un espacio.

La luz natural, directa e indirecta, ayuda a percibir la habitación mucho más grande, más limpia y con mayor vida.

Además, la luz diurna que nos llega del sol ayuda al organismo a la generación de vitamina D y entre otras cosas también regula el ciclo circadiano, el cual, a grandes rasgos, viene a ser ese reloj biológico intrínseco de las personas y que, dependiendo de la luz que haya, nos ayudará en nuestro estado anímico, en nuestra energía y en nuestro sueño. Por lo que sí, que vivamos en un espacio con más luz nos ayudará a sentirnos con mayor energía, menos irritados y con ciclos de sueño mejor regulados.

Es muy complicado para los que vivimos en grandes ciudades dar con una vivienda que cuente con mucha iluminación. Es aquí donde tenemos que jugar con los colores, las texturas y la iluminación artificial para que el espacio resultante logre acercarse a los objetivos de una vivienda bañada por el sol y tratar de engañar un poco a nuestro cuerpo, para, de esta manera, obtener mejores ciclos de sueño.

Hay muchas maneras de tratar los espacios y adaptarlos a esto. Un ejemplo son los grados Kelvin de las bombillas, los cuales nos ofrecen desde una luz más fría hasta una más cálida. Un consejo sería disponer en la vivienda de reguladores de luz en las habitaciones, para tratar de reducir la intensidad de la luz gradualmente, una hora antes de irse a la cama. Esto ayudará a tu cerebro a saber que hay que irse a dormir.

Y otro consejo sería pre-diseñar los espacios y pensar en cuáles se pasa más tiempo antes de la hora de descanso y en cuales no para, así, saber qué luz fría o neutra y qué luz cálida poner en cada habitación.

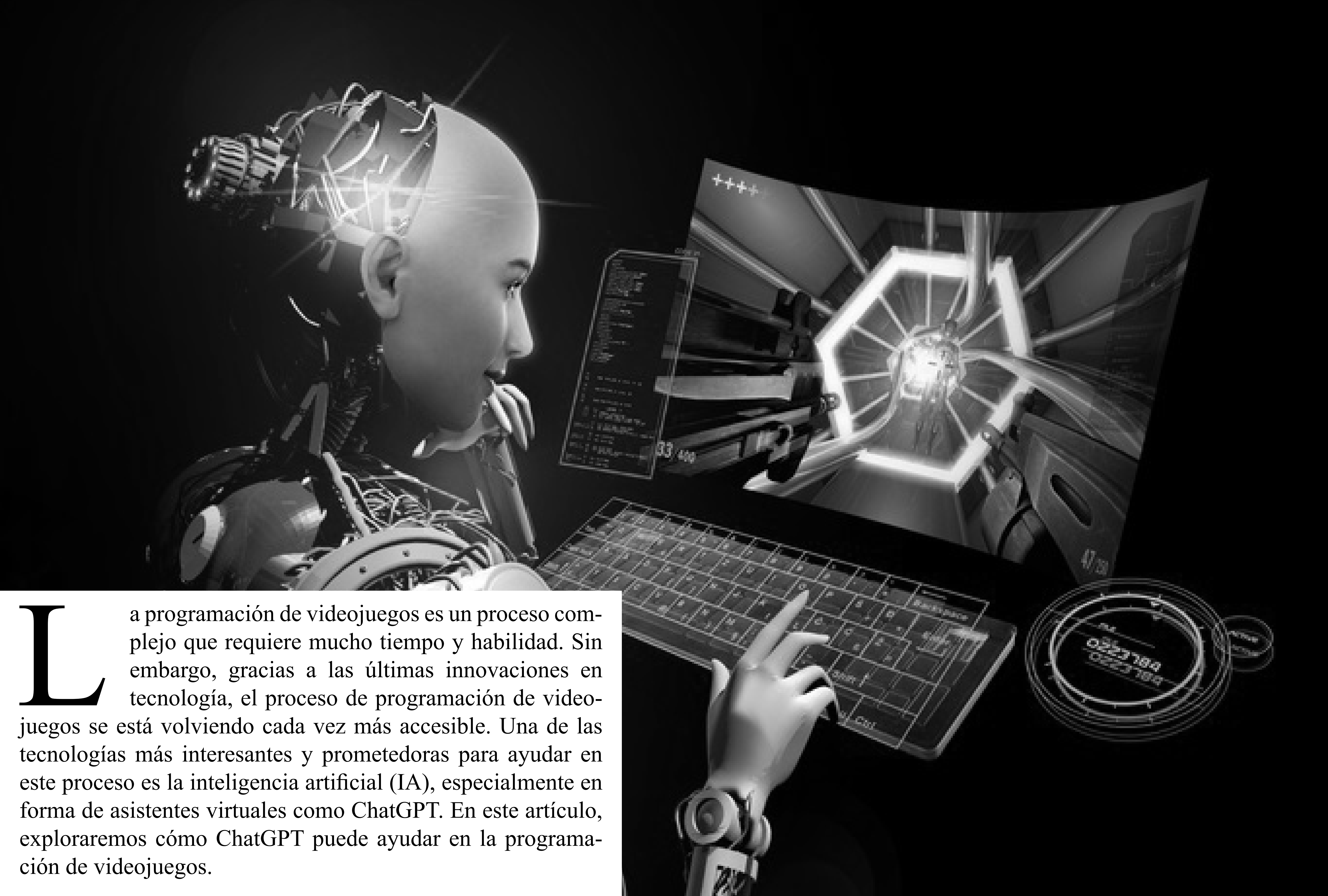
Son muchos los tips que podemos usar a la hora de crear un ambiente bien iluminado y todos ellos deberemos tenerlos en cuenta durante el proceso de diseño. ■



Entrenadora Nayu



LA IA PARA CREAR VIDEOJUEGOS



La programación de videojuegos es un proceso complejo que requiere mucho tiempo y habilidad. Sin embargo, gracias a las últimas innovaciones en tecnología, el proceso de programación de videojuegos se está volviendo cada vez más accesible. Una de las tecnologías más interesantes y prometedoras para ayudar en este proceso es la inteligencia artificial (IA), especialmente en forma de asistentes virtuales como ChatGPT. En este artículo, exploraremos cómo ChatGPT puede ayudar en la programación de videojuegos.



Protagonista creada con IA

• ChatGPT puede ser muy útil para los programadores de videojuegos de varias maneras. En primer lugar, puede ayudar a los programadores a encontrar soluciones a los problemas técnicos que puedan surgir durante el proceso de programación. ChatGPT puede proporcionar respuestas y soluciones a preguntas técnicas específicas, lo que puede ahorrar tiempo y mejorar la eficiencia de la programación. Incluso es capaz de desarrollar un código propio.

• En segundo lugar, Chat GPT puede ayudar en el proceso de diseño de juegos. La programación y el diseño de juegos van de la mano y los programadores necesitan ser capaces de visualizar cómo se verá el juego en su conjunto. ChatGPT puede ayudar a los programadores a diseñar y desarrollar sus juegos al proporcionar ideas y sugerencias basadas en su experiencia y conocimientos.

• En tercer lugar, ChatGPT puede ayudar en el proceso de prueba de los juegos. Antes de que se publique un juego, se somete a rigurosas pruebas para asegurarse de que funcione correctamente. ChatGPT puede ayudar a los programadores a probar el juego para detectar errores y corregirlos antes de que se lance. Además, ChatGPT también puede ser útil para mejorar la experiencia del usuario, ya que puede proporcionar soluciones y mejoras en tiempo real.

• Para concluir, hay que destacar que esta no es la única herramienta de IA que hay. Actualmente, contamos con una amplia variedad, y cada una de ellas está destinada a un propósito diferente. Por ejemplo, MidJourney está destinada a crear increíbles imágenes y diseños a partir de palabras clave, cosa bastante útil para diseñar videojuegos. Esto otorga a personas sin conocimientos un increíble arsenal de recursos para crear sus propios videojuegos con los que siempre han soñado. ¿Cuánto tiempo tendremos disponibles estos recursos antes de que dejen de ser gratuitos?

Aunque aún no sea posible crear completamente un videojuego complejo (que dista de un videojuego simple al estilo Tetris) simplemente con estas herramientas, sí que son una gran ayuda. Y seguro que pronto veremos proyectos independientes gracias a estas herramientas. ■

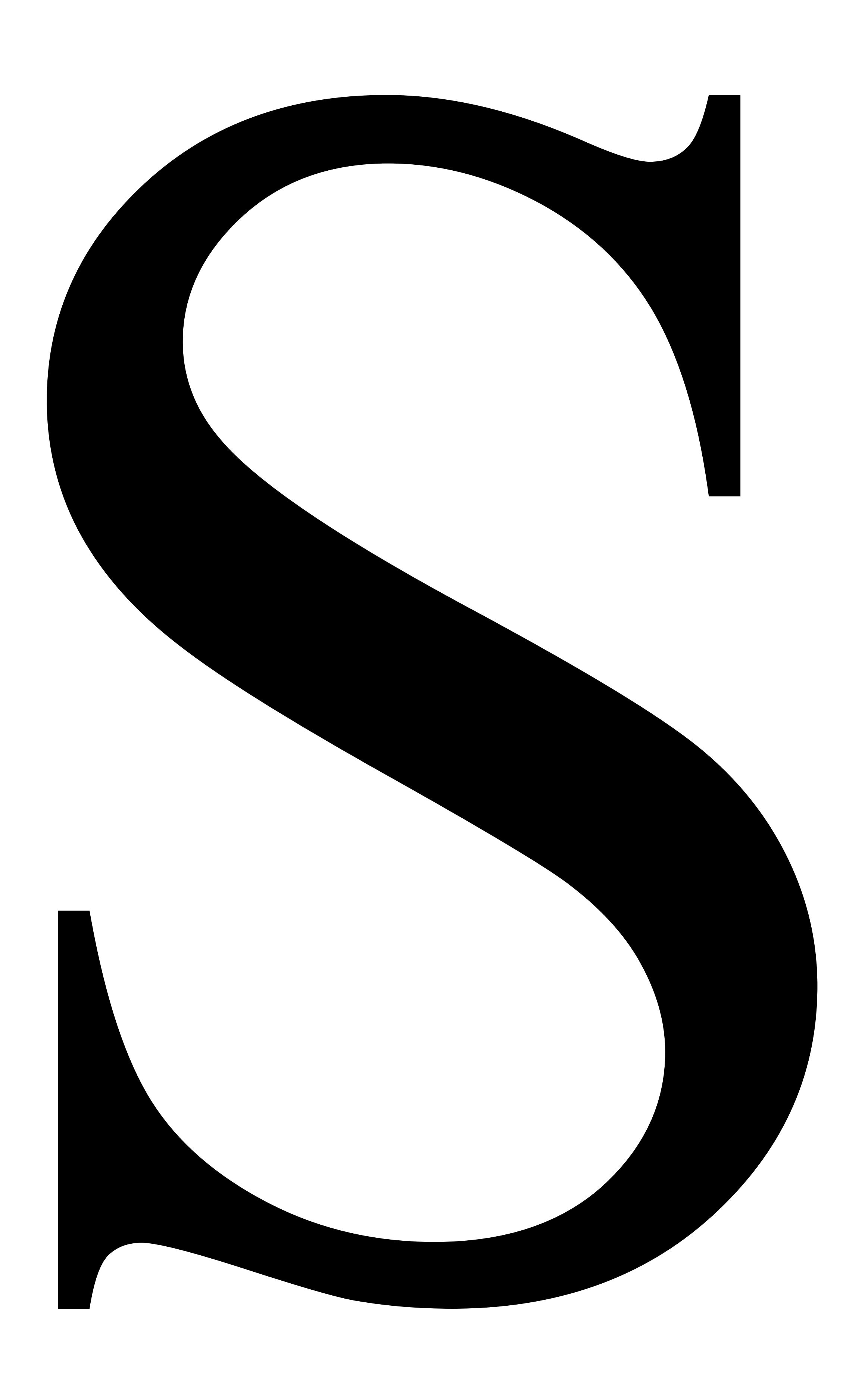


Moda y Tendencias

ETIQUETA DE LOS INVITADOS: LAS REGLAS A RESPETAR CUANDO ES UN INVITADO

Por M. José Gómez y Verdú. Licenciada Internacional en Protocolo y etiqueta

@protocoloyetiqueta.es protocoloyetiqueta.es



i los anfitriones deben respetar una etiqueta cuando invitan a su casa, también hay una precisa para los invitados, desde el teléfono móvil en la mesa hasta el regalo para llevar.

• ¿La primera regla que se debe respetar? La **puntualidad**. Llegar tarde puede considerarse mala educación. El momento ideal es siempre cinco minutos después de la hora exacta de la invitación.

• **Nunca aparezca con las manos vacías.** Cuando le inviten a casa de alguien, nunca se presente con las manos vacías. Esto no significa llevar lo primero que se le ocurra, sino asegurarse de elegir el regalo adecuado. Evite los grandes ramos de flores, podrían ser difíciles de colocar dentro de un jarrón y ser una molestia para los anfitriones. Nada de pasteles o vino. Si no ha avisado previamente, su obsequio podría malinterpretarse y hacer que la gente crea que no está seguro de que habrá un postre o vino en la mesa. La mejor opción regalar un licor y bombones.

• **No se presente con un invitado inesperado.** Si planea traer un acompañante, avise al anfitrión con anticipación. De esta forma evitará cualquier tipo de vergüenza e incluso podrá preparar la mesa a tiempo.

• **Participe en conversaciones** y evite temas delicados. Después de saludar a los anfitriones, tendrá que intentar, como buen invitado, entablar conversación con los demás invitados, evitando temas delicados, desagradables o aburridos. Además, no toque temas demasiado personales que tengan que ver con la política, la religión o la sexualidad.

• **No use el teléfono en la mesa.** Cuando esté en la mesa con otros comensales, no coloque su móvil al lado del plato, este es un gesto particularmente grosero porque implica que la conversación no es de su interés. Evite consultar su teléfono durante la cena o el almuerzo, a menos que sea necesario.

• **Acepte lo que se le ofrezca y no se sirva.** Si alguien le invita a cenar o almorzar es porque disfruta pasando tiempo con usted. Detrás de este gesto hay un mundo de hospitalidad, preparación de la mesa y elección del menú. Deje que el anfitrión comprenda cuánto aprecia sus esfuerzos. A menos que sea alérgico, rechazar la comida que le sirven se considera un signo de mala educación.
¿Está a dieta y le gustaría evitar comer pasta e ir directamente al asado? Por una vez, haga una excepción a la regla y pruebe lo que se le ofrece, limitando las porciones.
En algunos casos, servirse a sí mismo (al menos que lo indique la anfitriona) no solo será una mala idea, sino que iría en contra de la etiqueta.

• **No se cuele en el dormitorio.** ¿No conoce la casa a la que le invitaron y se muere por descubrirla? Mantenga su curiosidad a raya y no deambule por las habitaciones a menos que el invitado le ofrezca un recorrido por el hogar. De lo contrario, el único lugar al que puede ir es al baño.

• **Recuerde agradecer** después de ser huésped en casa de alguien. Primero despídase de manera elegante al final de la noche, mientras que al día siguiente envíe un ramo de flores o, si quiere algo más informal, haga una llamada telefónica o un mensaje de texto para explicar lo bien que se sintió. ■



Moda y Tendencias

EL ARTE DE PERFUMARSE: CÓMO ENCONTRAR TU FRAGANCIA PERFECTA

Por Daniel Josier. Creador de perfumes

@danieljosierperfumes

Los perfumes han sido utilizados, a lo largo de la historia, como una forma de expresión personal y un medio para dejar una impresión duradera. Desde las antiguas civilizaciones hasta la era moderna, el uso de perfumes ha sido una práctica común en diversas culturas de todo el mundo. Perfumarse es una forma de arte que va más allá de simplemente aplicar una fragancia; se trata de elegir cuidadosamente la fragancia perfecta que se adapte a tu personalidad, estado de ánimo y ocasión. En este artículo, exploraremos el fascinante mundo de los perfumes y te brindaremos algunos consejos útiles sobre cómo encontrar tu fragancia perfecta.

El poder del aroma

El olfato es uno de los sentidos más poderosos del ser humano. Los aromas pueden evocar recuerdos, provocar emociones y crear una impresión duradera en los demás. Un perfume bien elegido puede convertirse en una parte integral de tu identidad y ayudarte a destacar entre la multitud.

Elegir una fragancia que se adapte a tu personalidad

El primer paso para perfumarse es encontrar una fragancia que se adapte a tu personalidad. Cada persona es única y tiene su propio estilo y personalidad, y tu perfume debe reflejar eso. ¿Eres una persona extrovertida y enérgica? ¿O eres más reservada y sofisticada? ¿Te gusta la frescura de las notas cítricas o la calidez de las notas amaderadas? Estas son algunas de las preguntas que puedes hacerte al elegir una fragancia.

Visitar una tienda de perfumes o un mostrador de fragancias en una tienda departamental puede ser una excelente manera de probar diferentes perfumes y descubrir cuál se adapta mejor a tu personalidad. Prueba varias fragancias en diferentes áreas del cuerpo, como las muñecas, el cuello y la parte interna del codo, ya que el aroma puede variar según la zona de aplicación y tu química corporal.

Conoce las notas del perfume

Cada perfume está compuesto por diferentes notas que se combinan para crear su aroma único. Las notas se dividen en tres categorías: notas de salida, notas de corazón y notas de base. Las notas de salida son las primeras que se perciben al aplicar el perfume y, generalmente, son frescas y efímeras. Las notas de corazón son el cuerpo del perfume y se vuelven más evidentes después de que las notas de salida se hayan desvanecido. Por último, las notas de base son las que perduran más tiempo y brindan la profundidad y la fijación al perfume.

Es importante tener en cuenta que las notas pueden interactuar de manera diferente con la química de cada persona, lo que significa que un perfume puede oler diferente en diferentes personas. Por lo tanto, siempre es recomendable probar un perfume en tu propia piel antes de tomar una decisión final. ■



+ Que fotografía



@WhiteLavin

"Castillo de Loarre-Aragón-España"



@silvia._.yordanova

@silviayordanoff

@luanimal

Los nudibranquios se encuentran en todas las aguas del océano, tanto en climas fríos como tropicales. Este *Acanthodoris atrogriseata* fue fotografiado en las pozas de marea de Ketchikan, Alaska.



@mi_enfoque

“Cormorán grande” (*Phalacrocorax carbo*).
Su dieta es esencialmente piscícola y ha entrado en conflicto en algunas zonas con el hombre, ya que se le acusa de consumir peces de interés pesquero y comercial.



PUNTO & COMA es tu magazine en español de edición mensual con DESCARGA GRATUITA



Por Sonia Tomás Nebot
Socia-Directora de *Sonia Tomás Abogados & Asociados*

LOS PACTOS PRE-MATRIMONIALES

Los pactos prematrimoniales son acuerdos de los cónyuges o futuros cónyuges que se producen en previsión de una eventual crisis matrimonial que desemboque en ruptura. A través de los mismos se regulan los efectos de dicha ruptura, principalmente de carácter económico.

Los pactos deben respetar la igualdad entre los cónyuges, no pueden ser contrarios a lo establecido en la ley en relación al matrimonio y no pueden alterar el orden público matrimonial.

Su fundamento está en artículo 1325 del Código Civil: "En capitulaciones matrimoniales podrán los otorgantes estipular, modificar o sustituir el régimen económico de su matrimonio o cualesquiera otras disposiciones por razón del mismo".

Se pueden realizar pactos sobre el carácter privativo o ganancial de determinados bienes, sobre la futura liquidación de la sociedad de gananciales incluyendo algunos supuestos de atribución preferente, sobre el establecimiento de una posible renta vitalicia, sobre la compensación por trabajo para la casa o renuncia a la misma…

Sin embargo, hay materias que no se pueden regular como por ejemplo la atribución de la custodia de los hijos menores, ya que se trata de una materia indisponible por las partes ya que está en juego el interés del menor, el cual debe ser garantizado y revisado por el juez.

Respecto a la atribución del uso de la vivienda familiar, se podría regular el mismo en caso de ruptura, siempre y cuando se tenga en cuenta la protección del interés del menor el cual debe primar sobre los acuerdos de los cónyuges.

La pensión compensatoria es una de la cuestiones más polémicas respecto a si es posible pactar en capítulos prenupciales la renuncia o moderación de la misma. Hay doctrina que entiende que la pensión compensatoria es un derecho disponible y de justicia rogada entre las partes pudiendo los cónyuges disponer sobre su renuncia, cuantía, temporalidad... Sin embargo, otra parte de la doctrina considera que el derecho a la pensión compensatoria es un efecto de la sentencia de separación o divorcio y no surge hasta que se produce la ruptura, es decir, no se podría renunciar a una mera expectativa, ya que no es un derecho cierto.

COME Y CATA

FIDEUÁ NEGRA CON CALAMAR Y CHAMPIÑONES



Pág. 108

Pág. 110

CERVEZA 18/70 LA RUBIA

Fideuá negra con calamar y champiñones

Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- Media cebolla
- C.s. de AOVE
- 2 bolsas de tinta negra
- 1 tomate rallado
- C.s. de sal
- 300 g de calamar
- 200 g de champiñones
- 300 g de fideos
- 600 ml de caldo de pescado

Elaboración

1) En una sartén saltear el calamar y reservar.
2) En la misma sartén, sofreír los ajos picaditos, la cebolla en brunoise pequeña y los champiñones en láminas (previamente habremos quitado la piel con la ayuda de un cuchillo).
3) Pasados unos minutos, añadir el tomate rallado, la sal y los fideos. Mezclar.
4) Calentar el caldo y disolver la tinta en él. Cuando hierva, verter a los fideos.
5) Añadir el calamar reservado y cocinar todo 12 min.

Fácil **Medio** **Difícil**

40 min.

3-4 raciones

Come y Cata

CERVEZA 18/70 LA RUBIA

Por Manolo de Haro Ramón. Experto en vinos
@mdhrwine

Ya hace calor y el cuerpo pide bebidas frías y que mejor para tomar con amigos en una terraza al sol o compartiendo una comida, que unas cervezas bien frías.

Pues bien, este mes os recomendaré una de las ultimas cervezas que he probado y más me ha sorprendido, tanto por su ricura como por cómo surgió.

Me llamó la atención hace unas semanas en la barra de un bar de pinchos.

La botella es de tercio, no lleva etiqueta, con el 18/70 serigrafiado en blanco como si hubiera sido escrito con una tiza y en la chapa de corona lo mismo, pero como si lo hubieran puesto con un rotulador negro. Lo que hizo que me decidiera por probarla definitivamente, fue lo que leí detrás de la botella, donde iría la contraetiqueta. “Lo que empezó siendo una producción limitada de barriles en algunas barras de Donosti...”

Sólo la servían algunos hosteleros que apostaron por ella, ya que era una cerveza artesanal de producción limitada y que sólo se comercializaba en barril. Pero fue tal el éxito entre los clientes y tan aclamada que el grupo Heineken se propuso y llevó a cabo sacarla al mercado en botellines de 33 cl.

Su nombre viene de la inscripción que llevaban los barriles de esta cerveza con lo que se indicaba el *grado plato, que son 18 y el tanto por ciento de tanque que se utiliza en su fabricación, que es 70.

Los propios clientes y consumidores dieron nombre espontáneamente a esta cerveza, ya que siempre la pedían leyendo la numeración del barril: La Rubia 18/70, definida en su campaña de marketing como “Una cerveza sin ostias”.

Es una cerveza rubia de estilo artesana con cuerpo, agradable de beber y con el carbónico muy discreto, lo que la hace ideal para acompañar una comida. Lo que ahora se denomina Cerveza Gastronómica.

El buen aroma frutado y los amargos tan agradables se los aportan los lúpulos empleados, que son el Nugget y el Perle, además de la malta de cebada utilizada para su elaboración.

He de decir que es una de esas cervezas que yo denomino “peligrosas”, porque es muy fácil de beber o como se suele decir, entra muy bien, ya que no se le notan los 6,2º que tiene, pero hay que ir con ojo porque sin darte cuenta te sube más de lo que lo harían unas cervezas convencionales.

Para cerrar este articulo lo haré con un palíndromo que una vez leí, me gustó mucho y hoy viene como anillo al dedo:

“ARRIBA LA BIRRA”

Salud y buenas y frías birras.

**Grado Plato: Es la unidad que mide la densidad de la cerveza. A más densidad, más azúcares fermentables y, por tanto, más alcohol en la cerveza final.*


18/70
la RUBIA
6,2°

la DIECIOCHO SETENTA

Lo que empezó siendo una PRODUCCIÓN LIMITADA de barriles en algunas barras de DONOSTI...

05.47.25.234

CERVEZA ESPECIAL.

INGREDIENTES: AGUA, MALTA DE CEBADA, LÚPULO Y EXTRACTO DE LÚPULO. VALORES NUTRICIONALES: Por 100ml: ENERGÍA 218kJ 52kcal.

PARA MÁS INFORMACIÓN: www.dieciochosetenta.com

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL: (VER BOTELLA).

Disfruta 18/70 con responsabilidad

CONT.33cl Alc.6,2%vol.

+18 VIDRIO ®

8 413462 110019



PUNTO
&
COMA


@magazinepuntoycoma

/magazinepuntoycoma


magazinepuntoycoma.blogspot.com

algodondeazucarpublicidad@gmail.com